

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN  
*STRESS* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
MENJALANI PEMBELAJARAN SECARA *HYBRID*  
*LEARNING* DI UNIVERSITAS SWASTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Annisa Nur Cahya Rahmadani  
201910515195**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN  
*STRESS* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
MENJALANI PEMBELAJARAN SECARA *HYBRID*  
*LEARNING* DI UNIVERSITAS SWASTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Annisa Nur Cahya Rahmadani  
201910515195**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Hardiness* Dengan  
*Stress Akademik* Pada Mahasiswa Yang  
Menjalani Pembelajaran Secara *Hybrid Learning* Di Universitas Swasta Bekasi

Nama Mahasiswa : Annisa Nur Cahya Rahmadani

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515195

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

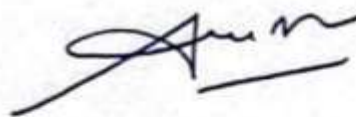
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si

NIDN: 0324087902



Wahyu Aulizalsini, M. Psi., Psikolog

NIDN: 0313058003

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Stress* Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Secara *Hybrid Learning* Di Universitas Swasta Bekasi.

Nama Mahasiswa : Annisa Nur Cahya Rahmadani

Nama Pokok Mahasiswa : 201910515195

Program Studi/Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si

NIDN. 0321126303

Penguji I : Wahyu Aulizalsini, M. Psi., Psikolog

NIDN. 0313058003

Penguji II : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324087902

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN: 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Hardiness* dengan *Stress* Akademik pada Masiswa Yang Menjalani pembelajaran Seacara Hybrid Learning Di Universitas Swasta Bekasi ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta 31 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Annisa Nur Cahya Rahmadani  
NPM: 201910515185

## ABSTRAK

**Annisa Nur Cahya Rahmadani, 201910515195.** Hubungan Antara *Hardiness* dan *Stress* Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Secara *Hybrid Learning* di Universitas Swasta Bekasi.

Era *newnormal* menyebabkan pendidikan dilakukan secara *hybrid learning*. Ada banyak kendala dalam proses penerapan belajar secara *hybrid learning*, seperti jadwal yang tidak menentu dan jaringan internet yang tidak stabil. Hal ini membuat peserta didik khususnya mahasiswa mengalami merasakan cemas, khawatir, dan tertekan akibat dari ketidakstabilannya penerapan *hybrid learning*. Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis hubungan yang terjadi diantara kepribadian *hardiness* dan *stress* akademik. Sebanyak 112 responden yang menjalani pembelajaran secara *hybrid learning* dilibatkan dalam penelitian ini. Responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, responden dipilih secara acak stratifikasi dengan menggunakan kriteria mahasiswa fakultas psikologi angkatan III yang menjalani pembelajaran secara *hybrid learning*. Penelitian ini menggunakan instrument skala *hardiness* yang diadaptasi dari Sarafino dan instrument skala *stress* akademik yang diadaptasi dari Kobasa. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik *correlational Spearman*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *hardiness* dan *stress* akademik. Semakin mahasiswa memiliki sikap ketahanan dan ketangguhan yang tinggi maka akan semakin tinggi juga tekanan karena tuntutan akademik yang dirasakannya. Agar dapat memahami *stress* akademik dengan lebih lanjut maka penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang bekerja ataupun mahasiswa pada tingkatan yang berbeda.

**Kata kunci :** *Hardiness*, *Stress* Akademik, Pembelajaran Secara *Hybrid Learning*.

## ABSTRACT

**Annisa Nur Cahya Rahmadani, 201910515195.** *The Relationship Between Hardiness and Academic Stress in Students Undergoing Hybrid Learning At Private University In Bekasi.*

*The new normal era causes education to be carried out using hybrid learning. There are many obstacles in the process of implementing hybrid learning, such as uncertain schedules and unstable internet networks. This makes students, especially students, feel anxious, worried, and depressed due to the instability of the application of hybrid learning. This study intends to analyze the relationship that occurs between personality hardiness and academic stress. A total of 112 respondents who underwent hybrid learning were involved in this study. Respondents were selected using simple random sampling technique, respondents were randomly stratified using the criteria for batch III psychology faculty students who underwent learning by hybrid learning. This study uses a hardiness scale instrument adapted from Sarafino and an academic stress scale instrument adapted from Kobasa. The research data were analyzed using the Spearman correlational technique. The results show that there is a positive relationship between hardiness and academic stress. The more students have a high attitude of resilience and toughness, the higher the pressure because of the academic demands they feel. In order to understand academic stress further, future research can conduct research on working students or students at different levels.*

**Keywords:** *Hardiness, Academic Stress, Hybrid Learning*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dengan *Stress Akademik* Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Secara *Hybrid Learning* Di Universitas Swasta Bekasi” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hal yang dihadapi oleh peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

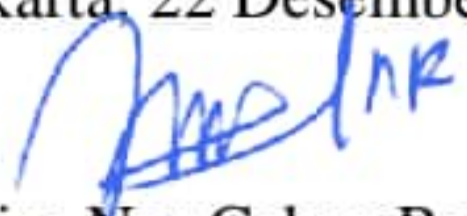
1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan saya kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memimpin dan membimbing seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
3. Bapak Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, serta membagikan ilmu dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.
4. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi. M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.



5. Ibu Wahyu Aulia Zalsini M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta kritik terhadap skripsi ini sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2019.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya, Ayah saya yang bernama Sriyono, Ibu saya yang bernama Srihastuti, Kedua saudara saya yang bernama Alifia Ridzka Rahmawati dan Muhammad Taufik Imam Hawari yang telah memberikan do'a dan dukungan secara finansial dalam menyelesaikan perkuliahan sejak awal memulai perkuliahan sampai dengan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik.
9. Teman-teman seperbimbingan saya yakni Salsabila, Faris dan Febiyani yang telah membantu, menemani, dan mendukung saya dalam proses penyelesaian skripsi dengan baik.
10. Teman-teman dekat saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung serta memberi semangat kepada saya agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 22 Desember 2022

  
Annisa Nur Cahya Rahmadani  
(201910515195)

# DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4. 1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2. Manfaat secara Parktis .....	8
<b>BAB II</b>	
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Uraian Variabel.....	10
2.1.1 <i>Stress</i> Akademik .....	10
2.1.2 <i>Hardiness</i> .....	13
2. 2 Hubungan Antar Variabel .....	15
2. 3 Hipotesis Penelitian .....	17
2. 4 Model atau Kerangka Berpikir Penelitian.....	17
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>18</b>
3.1 Tipe penelitian.....	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18

3.3 Definisi Operasional .....	18
3.3.1 Definisi Operasional <i>Stress Akademik</i> .....	18
3.3.2 Definisi Operasional <i>Hardiness</i> .....	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
3.4.1 Populasi.....	19
3.4.2 Sampel dan Sampling.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	20
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	24
3.6 Analisis Data.....	26
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
4.1 Profil Responden Penelitian.....	27
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	29
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	31
4.3 Hasil Penelitian.....	33
4.3.1 Profil Demografis.....	33
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	34
4.3.2 Kategorisasi Penelitian.....	35
4.3.4 Uji Hipotesis .....	38
4.4 Diskusi Pembahasan .....	40
<b>BAB V</b>	
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Alternatif Jawaban Skala .....	21
Tabel 3. 2 Alternatif Skala Stress Akademik .....	21
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stress Akademik .....	22
Tabel 3. 4 Alternatif Jawaban Skala .....	23
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Hardiness .....	24
Tabel 3. 6 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem .....	25
Tabel 3. 7 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	25
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	28
Tabel 4. 2 Validitas Skala Stress Akademik .....	31
Tabel 4. 3 Validitas Skala Hardiness .....	32
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	33
Tabel 4. 5 Profil Demografis.....	33
Tabel 4. 6 Perbedaan Profil Demografis .....	34
Tabel 4. 7 Hasil Uji Asumsi.....	34
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Variabel Stress Akademik .....	35
Tabel 4. 9 Kataegorisasi Penelitian.....	36
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Variabel Hardiness .....	37
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Penelitian .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	17
Gambar 4. 2 Profil Responden Penelitian.....	27
Gambar 4. 3 Usia Responden.....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – G-Power.....	49
Lampiran 2 – Butir Item Skala Stress Akademik.....	50
Lampiran 3 – Skala Hardiness .....	52
Lampiran 4 - Surat Izin Penelitian .....	53
Lampiran 5 – Screenshot Google Formulir Pengambilan data .....	54
Lampiran 6 – <i>Screenshot</i> Bukti Penyebaran Skala Penelitian .....	55
Lampiran 7- Tabel Coding Skala Stress Akademik.....	60
Lampiran 8 - Coding <i>Hardiness</i> .....	63
Lampiran 9 - Tabel Coding Uji Hipotesis.....	66
Lampiran 10 – Uji Validitas Stress Akademik .....	69
Lampiran 11 – Hasil Uji Validitas <i>Hardiness</i> .....	70
Lampiran 12 – Uji Reliabilitas Skala Stress Akademik.....	71
Lampiran 13 - Hasil Uji Reliabilitas Skala Hardiness .....	72
Lampiran 14- Hasil Uji Asumsi .....	73
Lampiran 15– Tabel Uji Normalitas .....	74
Lampiran 16 – Tabel Uji Korelasi .....	75
Lampiran 17– Tabel Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	76
Lampiran 18– Tabel Kategorisasi Berdasarkan Usia .....	77
Lampiran 19 -NPM Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019 .....	78
Lampiran 20 – Lembar Bimbingan Skripsi .....	79